

令和6年8月分



給食献立予定表



新宿区立天神小学校

日	曜	牛乳	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
27	火	○	麦ご飯	かみかみ昆布ふりかけ 肉豆腐 みそドレサラダ	牛乳、かえりじゃこ、糸削り、昆布、豚肉、豆腐、みそ	米、麦、さとう、ごま、油、こんにゃく、ごま油	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、だいこん、キャベツ、こまつな	627 kcal 28.3 g
28	水	○	冷やし肉野菜うどん	チヂミ デラウェア	牛乳、豚肉、いか	うどん、油、さとう、ごま油、ごま、小麦粉、白玉粉、ごま	にんにく、しょうが、もやし、にんじん、きゅうり、こまつな、長ねぎ、にら、デラウェア	611 kcal 26.6 g
29	木	○	鶏飯	キャベツの華風漬け かるかん	牛乳、鶏肉	米、麦、油、さとう、ごま油、ごま、ながいも、上新粉	とうもろこし、しょうが、干しいたけ、にんじん、にんにく、えのきたけ、長ねぎ、こまつな、キャベツ	656 kcal 21.4 g
			郷土料理（鹿児島県）	お誕生給食（8月）				
30	金	○	夏野菜のよくばりマーボー丼	ひじきの中華サラダ 春雨スープ	牛乳、豚肉、豚ひき、豆腐、みそ、ひじき、鶏肉	米、麦、油、油、さとう、片栗粉、ごま油、ごま、はるさめ	しょうが、なす、ピーマン、ズッキーニ、にんにく、長ねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、とうもろこし、たまねぎ、こまつな	658 kcal 27.0 g

令和6年9月分



2	月	○	麦ご飯	ボラのみそ煮 五目きんぴら 冬瓜と油揚げのみそ汁	牛乳、ぼら、みそ、さつま揚げ、油揚げ、わかめ	米、麦、さとう、油、こんにゃく	長ねぎ、しょうが、ごぼう、れんこん、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、とうがん、こまつな	561 kcal 26.5 g
3	火	○	ビスキュイパン	コーンサラダ 野菜たっぷりトマトスープ	牛乳、豚肉、ベーコン、大豆、ウインナー	丸パン、バター、さとう、小麦粉、油、オリーブ油、じゃがいも	にんじん、キャベツ、もやし、とうもろこし、こまつな、にんにく、たまねぎ、ホールトマト、ピーマン	574 kcal 22.7 g
4	水	○	回鍋肉丼	卵なしパンサンスー なし	牛乳、豚肉、みそ、八丁みそ	米、麦、油、さとう、片栗粉、ごま油、はるさめ	にんにく、しょうが、にんじん、干しいたけ、長ねぎ、キャベツ、ピーマン、きゅうり、もやし、なし	626 kcal 23.1 g
5	木	○	野菜たっぷりあんかけ焼きそば	野菜のスイートチリソース コーン米粉蒸しパン	牛乳、豚肉、豆乳	中華めん、油、さとう、片栗粉、ごま油	にんにく、しょうが、干しいたけ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、もやし、キャベツ、チンゲンサイ、こまつな、きゅうり、トマト、レモン、とうもろこし	628 kcal 21.8 g
6	金	○	カレーピラフ	スパイシーポテト春巻き キャベツスープ	牛乳、豚肉、鶏肉、ベーコン	米、麦、バター、油、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ、春巻きの皮、小麦粉、油	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、パセリ、セロリ、にんにく、キャベツ、こまつな	655 kcal 22.0 g
9	月	○	菊花ずし	冬瓜のそぼろ煮 沢煮わん	牛乳、鶏肉、油揚げ、豚肉	米、さとう、片栗粉、さといも	にんじん、干しいたけ、きくの花、とうがん、たまねぎ、長ねぎ、こまつな	587 kcal 23.9 g
			重陽の節句給食（9日）					
10	火	○	手作りカレーパン	ABCスープ フルーツヨーグルト	牛乳、豆乳、豚肉、チーズ、ベーコン、プレーンヨーグルト	じゃがいも、小麦粉、片栗粉、さとう、油、パン粉、マカロニ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、セロリ、ホールトマト、黄桃缶、パイン缶、みかん缶	611 kcal 20.2 g
11	水	○	ぶた肉のうま煮丼	野菜の梅肉和え 呉汁	牛乳、豚肉、みそ、大豆、油揚げ、豆腐	米、麦、油、こんにゃく、さとう、じゃがいも	しょうが、ごぼう、にんじん、たまねぎ、はくさい、長ねぎ、キャベツ、かぶ、きゅうり、ねり梅、だいこん、こまつな	641 kcal 26.7 g
12	木	○	カルダクス	チャプチェ きな粉豆	牛乳、豚肉、あさり、大豆、きな粉	うどん、ごま油、油、さとう、サツマイモはるさめ、ごま	たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ズッキーニ、長ねぎ、にんにく、こまつな、たけのこ、ピーマン、赤パプリカ、もやし	612 kcal 32.2 g
			世界の料理（韓国）					
13	金	○	麦ご飯	大豆と小魚のいり煮 治部煮 いとこ汁	牛乳、大豆、ちりめんじゃこ、鶏肉、竹輪、あずき、豆腐、みそ	米、麦、油、片栗粉、さとう、油、小麦粉、こんにゃく、じゃがいも、焼きふ	干しいたけ、にんじん、ほうれんそう、だいこん、ごぼう、かぼちゃ	703 kcal 31.4 g
			郷土料理（石川県）					
17	火	○	ピザトースト	グリーンサラダ じゃがコロコンスープ	牛乳、ベーコン、ロースハム、チーズ	食パン、油、じゃがいも、さとう、片栗粉	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、こまつな、キャベツ、きゅうり、りんご、しょうが、クリームコーン、とうもろこし、パセリ	578 kcal 24.6 g
18	水	○	豚キムチ丼	もやしのナムル トックスープ	牛乳、豚肉、豆腐、鶏肉	米、麦、油、さとう、片栗粉、ごま油、ごま、トック	にんにく、長ねぎ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、白菜キムチ、もやし、にら、しょうが、はくさい、だいこん、こまつな	641 kcal 26.7 g
19	木	○	十五夜炊き込みご飯	のっぺい汁 黄金のお月見団子	牛乳、鶏肉、油揚げ、大豆、豚肉、豆腐	米、もち米、油、さといも、さとう、片栗粉、こんにゃく、白玉粉	にんじん、ぶなしめじ、さやいんげん、だいこん、長ねぎ、ほうれんそう、かぼちゃ	588 kcal 23.2 g
			十五夜給食（17日）					
20	金	○	麦ご飯	レバーのマリアナソース キャベツともやしのナムル 辛味豆腐汁	牛乳、豚ひき、豚肉、豆腐、みそ	米、麦、片栗粉、油、じゃがいも、さとう、ごま油	しょうが、にんじん、もやし、キャベツ、えのきたけ、にら	629 kcal 28.8 g
24	火	○	野菜たっぷり塩ラーメン	手作りのピクルス 黒ごまおぼろ	牛乳、豚肉	ラーメン、ごま油、ラード、ごま油、オリーブ油、さとう、もち米、米	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、長ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、だいこん、きゅうり	646 kcal 26.3 g
			秋のお彼岸（19～25日）給食					
25	水	○	ナシゴレン	ガドガド風サラダ ソトパンドン	牛乳、ベーコン、豚肉、えび、生揚げ、豆乳、鶏肉、大豆	米、バター、油、じゃがいも、ごま、はちみつ、さとう	にんにく、しょうが、鷹の爪、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、レモン、だいこん、チンゲンサイ	619 kcal 29.5 g
			世界の料理（インドネシア）					
26	木	○	ナン	キーマカレー カラフルサラダ なし	牛乳、豚肉、大豆	ナン、油、さとう	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、ピーマン、こまつな、もやし、きゅうり、赤パプリカ、とうもろこし、りんご、なし	561 kcal 28.2 g
			世界の料理（インド）					
27	金	○	麦ご飯	ホッケの塩焼き 切干大根と野菜のお浸し 米粉のすいとん	牛乳、ほっけ、鶏肉、油揚げ	米、麦、片栗粉	切干大根、もやし、にんじん、こまつな、キャベツ、たまねぎ、だいこん、干しいたけ、はくさい	586 kcal 26.8 g
30	月	○	なす入りスパゲッティミートソース	こんにゃくのサラダ おかしな目玉焼き	牛乳、豚肉、レンズ豆、寒天、豆乳	スパゲッティ、油、さとう、こんにゃく	にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、ホールトマト、なす、キャベツ、こまつな、ホールコーン、あんず缶	625 kcal 26.3 g

※学校行事や食材の入荷状況、天候等の状況によって、給食実施や献立内容、使用食材が変更や中止になる場合があります。

エネルギー
(kcal)たんぱく質
(g)

8・9月分 一日あたりの平均

618

25.8

3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準

650

26.0